

もゅーっと『ハグ』して親子の愛を育みましょう♪

はぐHUGくらぶ

育児リフレッシュ事業「はぐHUGくらぶ」は、未就園児の親子を対象に、親子で楽しく活動しています。スポーツクラブならではの遊びが盛りだくさんで、運動不足解消にも繋がりますよ♪

★クラス紹介★

●はいはいクラス

産後のママのリハビリを中心に活動しているクラス！

親子の音楽遊びからベビーフィットネスなどで運動不足解消♪

【会 場】武道場(サンアリーナせんだい内)

【活 動 日】水曜日

【時 間】9:45～10:45

【対 象 年 齢】0歳児(首が座ったお子様)

【定 員】概ね25組



●ワン・ツークラス(水)

1歳以上のママ時間が充実しているクラス！

親子のふれあい体操からピラティスやZUMBA等に挑戦しましょう♪

【会 場】武道場(サンアリーナせんだい内)

【活 動 日】水曜日

【時 間】11:00～12:15

【対 象 年 齢】1歳以上

【定 員】概ね25組



●ワン・ツークラス(金)

1歳以上の親子時間が充実しているクラス！

広い会場でフィットネス&アクティビティを一緒に楽しみましょう♪

【会 場】武道場(サンアリーナせんだい内)

【活 動 日】金曜日

【時 間】10:00~11:15

【対 象 年 齢】1歳以上

【定 員】概ね25組



●樋脇クラス

子どもの年齢や成長に応じた活動を実施！ママ時間も充実♪

【会 場】樋脇保健センター(2階大会議室)

【活 動 日】第一月曜日

【時 間】10:00~11:00

【対 象 年 齢】首が座ったお子様～

【定 員】概ね20組



●上戸クラス

道具を使ったアクティビティやキッドボックスで親子の絆を深めましょう♪

【会 場】上戸老人福祉センター

【活 動 日】土曜日(月に1回～2回)

【時 間】10:30~11:30

【対 象 年 齢】首が座ったお子様～

【定 員】概ね20組



●下韻クラス

道具を使ったアクティビティやキッドボックスで親子の絆を深めましょう♪

【 会 場 】長浜地区コミュニティセンター

【 活 動 日 】火曜日(月に1回～2回)

【 時 間 】10:45～11:45

【 対 象 年 齢 】首が座ったお子様～

【 定 員 】概ね20組



●イベント

子どもの感受性を刺激する季節のイベントや、保護者のみ参加の子育て講習会を実施しています。



●参加申込

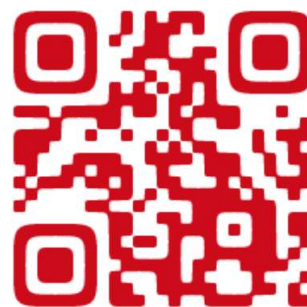
右のQRコードを読み取り、

①親子氏名(ふりがな) ②生年月日・年齢 ③参加希望クラス ④電話番号

を記入のうえ、メッセージの送信をお願いいたします。

※電話での申込も可能

川内スポーツクラブ201 ☎080-6425-5503(担当:松田)



受付時間:火～金曜日9:00～17:00 土曜日9:00～13:00 月曜・日曜・祝日 お休み